

# MIT AYURVEDA DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT



**Temperaturschwankungen von bis zu 10 Grad Celsius über den Tag verteilt und häufige Wolkenbrüche erklären die Herbstzeit zur hervorragenden Erkältungszeit. Wenn die Vitamin D Zufuhr abnimmt, baut auch unser Immunsystem ab. Jetzt geht es darum unseren Körper von innen zu stärken, um Krankheitserregern keine Chance zu geben oder, wenn sich eine Erkältung bereits anbahnt, die Erreger schnellstmöglich wieder loszuwerden.**

Die Krankheitssymptome sehen je nach Dosha unterschiedlich aus. So werden Vata-Typen oft von trockenen Schleimhäuten, trockenem Husten und Heiserkeit geplagt, während Kapha-Typen vermehrt Schleimsekret produzieren. Bei dem Pitta Dosha steht im Falle einer Erkältung die entzündliche Komponente im Vordergrund, welche sich z. B. durch Rötungen der Schleimhäute und Fieber äußert.

Die ayurvedische Medizin setzt in diesem Fall in erster Linie auf die richtige Ernährung. Rohe Nahrungsmittel, tierische Produkte, überzuckerte, fettreiche und zu säurehaltige Lebensmittel sollten gemieden werden, da sie Entzündungen im Körper fördern, sowie das Absetzen von Ama begünstigen. Ama sind Stoffwechselschlacken, die sich im Verdauungssystem festsetzen und Krankheiten begünstigen.

Stattdessen sollten Sie für einige Tage auf Gemüse, wärmende Suppen, Reis und Hülsenfrüchte zurückgreifen. Zusätzlich können Sie auf verdauungsfördernde Gewürze setzen, wie etwa Kurkuma, Pfeffer, Gewürznelken und Zimt. Diese Gewürze lassen sich hervorragend in Tees, Currys oder Suppen verarbeiten. Eine weitere Wunderwaffe ist Ingwer. Ingwer wirkt entzündungshemmend und sollte idealerweise sowohl in der Nahrung, aber auch mit heißem Wasser übergossen oder im Tee, konsumiert werden.

**TEN TIMES AWARDED AS**

**“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“**

**BY THE GOVERNMENT OF KERALA**



**SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT**



Hartnäckig hält sich der Mythos, dass Zitrone hilfreich zur Immunstärkung sei. Aus ayurvedischer Sicht sollte man diese Annahme jedoch mit Vorsicht genießen, denn Säure reizt die Schleimhäute, fördert Entzündungsreaktionen und bietet Krankheitserregern einen Nährboden. Als Alternative sollten Sie lieber täglich einen Löffel Honig im Rachen zergehen lassen, da dieser entzündungshemmend wirkt und gereizte Schleimhäute beruhigt.



Viel zu Trinken ist in jeder Lebenslage gut, zu Erkältungszeiten aber noch viel wichtiger. Neben Tees, sollte auch heißes, abgekochtes Wasser konsumiert werden, denn es reinigt den Körper und regt zum Schwitzen an. In Kombination mit beruhigenden Gewürzen wie Fenchel, Anis und Kümmel wirkt das Wasser zusätzlich schleimlösend und schlaffördernd. Denn Schlaf und Ruhe sind das A und O, um den Körper bei der Abwehr zu unterstützen. Sollten Sie mit fest-sitzendem Schnupfen kämpfen, empfiehlt die ayurvedische Medizin regelmäßige Nasenspülungen mit warmen Salzwasser.

Wie Sie sehen überschneiden sich einige Behandlungsansätze des Ayurveda mit allgemein bekannten Hausmitteln, die auch in unserer westlichen Welt von Generation zu Generation weitergegeben werden. Doch im Gegensatz zum medikamentösen Behandlungsansatz der westlichen Medizin, steuert Ayurveda den Genesungsprozess über die Ernährung. Durch die Schonkost wird der Körper entlastet und kann sich auf die Bekämpfung der Erreger und die Regenerierung konzentrieren.

**TEN TIMES AWARDED AS  
“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“**

**BY THE GOVERNMENT OF KERALA**



**SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT**

